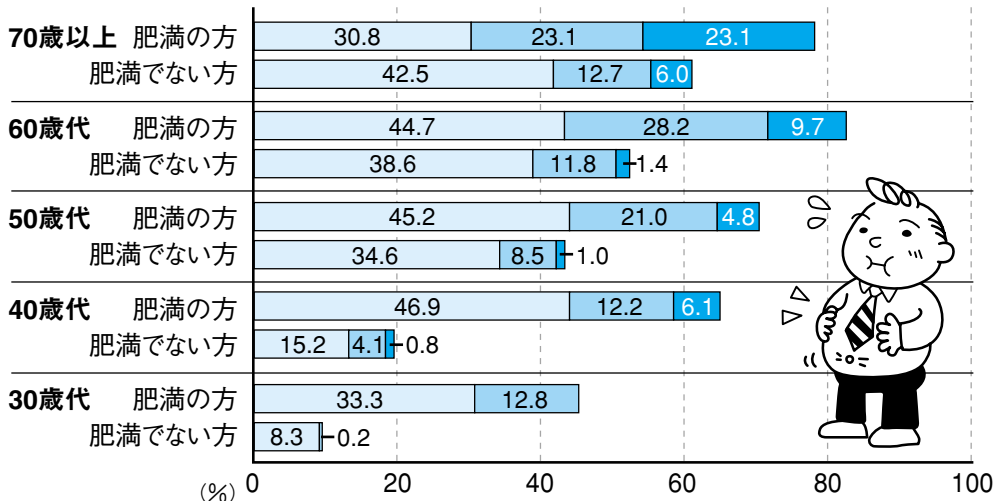


平成17年度基本健康診査の結果がまとまる

## 生活習慣病は肥満から

### 健康診査の結果を見直そう

【肥満の方とそうでない方の生活習慣病を合わせ持っている割合の比較】



高血圧、高脂血症、糖尿病のうち

□ 1つの病気を持つ □ 2つの病気を合わせ持つ ■ 3つの病気を合わせ持つ

皆さんは毎年基本健康診査を受けていますか。結果にしっかり目を通していますか。健康診査は健康を見守り、その変化を記録し、異常にいち早く気付くためになくはならないものです。

1年に1回は健康診査を受け、結果から普段の生活を見直していくことが、いきいきした毎日を支える基盤になります。

今年度の本市の健康診査の結果から、肥満の方がそうでない方に比べて生活習慣病を複数合わせ持っている率が高いことが分かりました。

基本健康診査(以下、健診)は「生活習慣病予防と健康チェック」を目的に毎年秋に実施しています。今年度の受診者は9,688人(集団1,974人、個別7,714人)でした。

受診者の95%に何らかの異常がありました。最も多かったのは高脂血症で47.7%、次に多かったのが高血圧の40%、そして肥満20.8%、糖尿病16.4%と続きます。

#### リスクも積もれば病「ちょっと高めが落とし穴」

日本人の3大死因は、がん・心臓病・脳卒中です。心臓病・脳卒中を引き起こす主な原因は「動脈硬化」です。「動脈硬化」を引き起こす原因はさまざまですが「肥満」「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」といった病気を複数合わせ持っているリスクがとても高くなるといわれています。

その中でも、危険視されているのが、おなかの周りに脂肪がたまる「内臓脂肪肥満」です。

#### 内臓脂肪はなぜ悪い

適度の内臓脂肪は、食欲を抑えたり血管が硬くなるのを防ぐといった、からだにプラスになる働きをします。

しかし、必要以上に脂肪細胞がたまると、血糖値を正常に保つ働きをする「インスリン」の働きを低下させたり、血管を収縮させるなど、からだに負担をかけるマイナスの働きをするようになります。その結果、からだは糖尿病・高血圧・

高脂血症になりやすくなり、自覚症状もないまま、時間をかけて動脈硬化を進行させていきます。

本市の健診結果では、直接内臓脂肪がたまっているかどうかはわかりませんが、BMIという指標によって、肥満かどうかわかります。BMIが25以上の方を一般に肥満といいます。(BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))

今年度の結果をみても、BMIが25以上の方は25未満の方に比べて高血圧・高脂血症・糖尿病の症状を合わせ持っている方がどの年代も倍以上になっています。(グラフ参照)

「ちょっと高め」が落とし穴。一つひとつは軽度でも、重くなると動脈硬化の危険性が飛躍的に高まります。

#### 健診結果から生活習慣を改めましょう

健診は、生活習慣病を早期に発見し、早期治療につなげていくことと、もうひとつ大切な役割があります。それは、健診結果を生活習慣の改善に活かしていくことです。

結果が基準値から外れているということは、今のあなたの生活習慣がからだに負担をかけているという可能性が高いということです。結果が手元に届いたら、自分のからだの様子を知るとともに、生活を振り返ってみませんか。

市では、皆様の健診結果をもとに数値の見方やバランスのとれた食事のとり方を含め、健康相談や栄養相談を行っています。お気軽にご相談ください。

### 生活習慣病を予防しよう 「内臓脂肪 減らして防ぐ 生活習慣病」

#### 1に運動

運動不足を解消する工夫を



普段からからだを動かす工夫をしていますか。一日中家の中で生活をしていたり、仕事に行ってもデスクワークが中心であまり歩くことがないという方は要注意です。

知らない間に運動不足からおなかの周りに脂肪をためこんでいます。

①1日30分、週3回以上のウォーキングを  
歩幅は大きく、かかとからしっかりと着地する。額に汗がにじむぐらいのスピードで、背筋をのばし胸を張って歩きましょう。

②こまめに身体を動かす  
「通勤時は1駅手前で降りて歩く」「電車やバスの中はなるべく立つ」「エレベーターやエスカレーターはなるべく使わないで階段を使う」「テレビをみながらストレッチや体操などをする」など、普段から身体を動かす意識を持ちましょう。

#### 2に食事

見直そう食生活



①腹八分目を心がけよう  
すべての献立を一口ずつ残す。(今までよりも少なくする)

②1日3食規則正しく食べよう  
食事回数を減らすのは逆効果です。回数より量の調節を。

③1口で30回以上よくかんで食べる  
しっかりかむと、脳の満腹中枢が働いて、少量でもおなかがいっぱいと感じる

④甘いもの、脂っこいものは控えめに  
脂肪が多く、味の濃い食事は気を付けよう

⑤野菜をたっぷり食べよう  
にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜、白菜やだいこんなどの淡色野菜をバランスよくたっぷり食べましょう。

#### しっかり禁煙



たばこは動脈硬化を進める大きな要因。「百害あって一利なし」禁煙あるのみです。

#### 最後にくすり



「要医療」と判定された方は、食事・運動・薬などについてお医者さんとよく相談しましょう。

お問い合わせ

健康推進課保健予防係 (内線357・339)

ワイワイスポーツクラブ  
平成18年度会員募集  
2ページ

エコツアー  
向日市を学ぶ 遊ぶ  
~古代~  
4ページ

乙訓・八幡歴史ウォーク  
西国街道、東高野街道から  
乙訓・八幡の歴史を探る  
4ページ